



ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
THE CYPRUS AGENCY OF QUALITY ASSURANCE AND ACCREDITATION IN HIGHER EDUCATION



FREDERICK UNIVERSITY

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	3
ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.....	4
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.....	5
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.....	6
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ.....	7
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (ΜΙΚΡΟΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ).....	7
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ.....	8
ΕΝΤΥΠΑ	11
ΕΝΤΥΠΟ 1: ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ*	12
ΕΝΤΥΠΟ 2: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ.....	14
ΕΝΤΥΠΟ 3: ΔΗΛΩΣΗ ΧΩΡΟΥ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.....	16
ΕΝΤΥΠΟ 4: ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	17
ΕΝΤΥΠΟ 5: ΕΝΤΥΠΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΦΟΙΤΗΤΗ	18
ΕΝΤΥΠΟ 6: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.....	19
ΕΝΤΥΠΟ 7: ΕΝΤΥΠΟ ΓΙΑ ΑΣΥΜΠΛΗΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ	23

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στατιστικά δεδομένα, ποσοτικές αλλά και ποιοτικές αναλύσεις από τους αποδέκτες της άσκησης και του αγωνιστικού αθλητισμού δείχνουν ότι το επίπεδο της εφαρμοσμένης κατάρτισης των αποφοίτων από τα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, στην Κύπρο, στην Ελλάδα αλλά και σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι αρκετά χαμηλό και σε κάθε περίπτωση υπολείπεται. Με βάση αυτή τη διαπίστωση έχουν αναληφθεί σημαντικές πρωτοβουλίες σε Εθνικό και Διεθνές επίπεδο. Το FU έχει θέσει ως στόχο να συνεισφέρει σε αυτή την προσπάθεια με σειρά από καινοτομίες που συμπεριέλαβε στο πρόγραμμα σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Αυτές οι καινοτομίες θα αναλυθούν παρακάτω.

Η Πρακτική Άσκηση (ΠΑ) αποτελεί βασική παράμετρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, γιατί δίνει στους φοιτητές και τις φοιτήτριες την ευκαιρία αφενός να δοκιμάσουν μεθόδους διδασκαλίας, μεθόδους προπόνησης, στίλ και τεχνικές ώστε να γίνει πιο αποτελεσματική η μάθηση και αφετέρου να βιώσουν πληθώρα συναισθημάτων και κινητικών εμπειριών. Τόσο η απόκτηση γνώσεων όσο και οι βιωματικές εμπειρίες εμβαθύνουν τη μάθηση και επιτρέπουν τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου προφίλ αθλητικού επιστήμονα που μπορεί να λύνει με αποτελεσματικότητα τα προβλήματα που εμφανίζονται κατά την εξάσκηση, την προπόνηση και τη διδασκαλία.

Εκτός από το γεγονός ότι υπάρχουν διάσπαρτα στοιχεία πρακτικής άσκησης σε όλα τα θεωρητικά και τα μαθήματα εφαρμογής στο παρόν πρόγραμμα σπουδών προβλέπεται και ξεχωριστό μάθημα Πρακτικής Άσκησης, το οποίο είναι υποχρεωτικό για όλους τους φοιτητές. Πραγματοποιείται κατά το τέταρτο έτος των σπουδών και πιο συγκεκριμένα κατά 7ο εξάμηνο, 6 ώρες ανά εβδομάδα (9 ECTS), και ανταποκρίνεται ανάλογα στο αντικείμενο κατεύθυνσης και ειδικότητας του φοιτητή/τριας.

ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Ο βασικός σκοπός του μαθήματος «Πρακτική Άσκηση» είναι να δώσει την ευκαιρία στους φοιτητές και τις φοιτήτριες να εφαρμόσουν σε κατευθύνσεις της προπονητικής / του αθλητικού τουρισμού / της άσκησης με στόχο την υγεία, την κατάρτιση που έλαβαν και τις θεωρητικές γνώσεις που απέκτησαν από τα μαθήματα των προηγούμενων ετών.

Κατά την Πρακτική Άσκηση οι φοιτητές και οι φοιτήτριες πρέπει:

1. Να μάθουν να εκπονούν προγράμματα προπόνησης / άσκησης ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε πληθυσμού (αθλητές, ενήλικες, ηλικιωμένοι, χρονίως πάσχοντα άτομα).
2. Να θέτουν βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους προπονητικούς στόχους, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των γυμναζομένων.
3. Να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν αποτελεσματικά την ατομική εκγύμναση.
4. Να προσδιορίζουν και να αναφέρουν τις ομοιότητες και τις διαφορές στην εκγύμναση ατόμων διαφορετικής ηλικίας, φυσικής κατάστασης και επιπέδου υγείας.
5. Να συμμετέχουν ενεργά στην οργάνωση των προγραμμάτων και των δραστηριοτήτων του γυμναστηρίου που έχουν σχέση με την ατομική αλλά και την ομαδική εκγύμναση ατόμων.
6. Να τηρούν πορτφόλιο και ημερολόγιο των δραστηριοτήτων των προγραμμάτων εκγύμνασης.
7. Να είναι ικανοί να παρουσιάζουν και να εφαρμόζουν αποτελεσματικά ομαδικά προγράμματα αεροβικής γυμναστικής, όπως aerobics, step aerobics, zumba και άλλα, σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και για διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης των γυμναζομένων.
8. Να εφαρμόζουν ποικίλες μεθόδους προπόνησης, διδασκαλίας και άσκησης.
9. Να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και για ομάδες με διαφορετικό επίπεδο φυσικής κατάστασης.
10. Να αναγνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία των αθλητικών οργανισμών / επιχειρήσεων και το ρόλο του προσωπικού μέσα σε αυτά.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η Πρακτική Άσκηση (ΠΑ) διεξάγεται στο τέταρτο έτος σπουδών και συγκεκριμένα στο έβδομο εξάμηνο, σε συνεργαζόμενους αθλητικούς συλλόγους, αθλητικές επιχειρήσεις, φορείς άσκησης και γυμναστήρια.

1. Η ΠΑ πραγματοποιείται 6 ώρες την βδομάδα κατά το χειμερινό εξάμηνο, δηλαδή συνολικά 78 ώρες. Οι ώρες αυτές είναι διακριτές από αυτές που προσφέρονται στα δύο εξάμηνα των ειδικοτήτων.
2. Θα γίνεται προετοιμασία των προγραμμάτων εκγύμνασης ή/και οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων, τα οποία θα εφαρμόζονται στους αθλητικούς οργανισμούς / επιχειρήσεις.
3. Στο πλαίσιο αυτής θα γίνεται ανάληψη ευθύνης για την εκγύμναση πελατών/εθελοντών φοιτητών/τριών για μια ημέρα υπό επίβλεψη και παρακολούθηση του τρόπου λειτουργίας του αθλητικού οργανισμού / επιχείρησης. Επίσης οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να αξιολογούν τις παρεχόμενες υπηρεσίες.
4. Περιλαμβάνει συζήτηση για τον προγραμματισμό με τον συντονιστή της ΠΑ, ώστε να έχετε έγκαιρη ανατροφοδότηση και δυνατότητα για τη βελτίωσή του.
5. Ανάλογα με την ειδικότητα οι φοιτητές/τριες πρέπει:
 - α. να είναι σε θέση να προετοιμάζουν πλάνα προπόνησης βάση των αρχών του περιοδισμού, τα οποία θα εφαρμόζουν στο αθλητικό σύλλογο, στις ομάδες, σε αθλητές ή σε άλλες κατηγορίες ασκούμενων. Θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν ποικίλες μεθόδους προπόνησης βάση του πλήθους των αθλητών ανταποκρινόμενων των ιδιοτεροτήτων τους (ηλικία, άθλημα, επίπεδο ικανοτήτων, κτλ.)
 - β. να είναι σε θέση να προετοιμάζουν προγράμματα ομαδικής εκγύμνασης, τα οποία θα εφαρμόζουν στο γυμναστήριο ή σε κέντρα αποκατάστασης με σκοπό την προαγωγή / βελτίωση της υγείας. Θα είναι σε θέση να κάνουν προσωπική αλλά και ομαδική εκγύμναση διαφόρων ειδών άσκησης (όπως aerobics, step aerobics, zumba και άλλα), σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και για διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης των γυμναζομένων.
 - γ. να είναι σε θέση να προετοιμάζουν υπαίθριες δραστηριότητες, τις οποίες θα εφαρμόζουν για προώθηση της άσκησης και του αθλητικού τουρισμού σε ξενοδοχειακές μονάδες, κέντρα αναψυχής, μέσω προγραμμάτων σε φορείς τοπικής αυτοδιοίκησης και κεντρικά φορέα προώθησης του τουρισμού στην Κύπρο. Θα είναι σε θέση να οργανώσουν και να δραστηριοποιηθούν σε διάφορα είδη υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής (ορεινές, θαλάσσιες, αστικές κτλ.), σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και για διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων.
6. Σε περίπτωση που το πρόγραμμα άσκησης ή προπόνησης, το οποίο έχει συμφωνηθεί με τον φοιτητή/τρια και τον προπονητή ή τον υπεύθυνο του

γυμναστηρίου δεν παραδίδεται στον συντονιστή στις καθορισμένες προθεσμίες ή δεν πληροί τις προδιαγραφές, το μάθημα θεωρείται ασυμπλήρωτο (Incomplete).

7. Η πρακτική άσκηση γίνεται χωρίς απολαβές.

Οι αθλητικοί οργανισμοί και οι επιχειρήσεις, με τις οποίες συνεργάζεται το FU, θα γνωστοποιούνται με την έναρξη λειτουργίας των ειδικοτήτων με βάση τα σύμφωνα και τα πρωτόκολλα συνεργασίας που έχουν ήδη υπογραφεί.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η Πρακτική Άσκηση στους αθλητικούς οργανισμούς και επιχειρήσεις έχει εκπαιδευτικό και επαγγελματικό χαρακτήρα. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες έχουν τις ίδιες υποχρεώσεις και απολαμβάνουν ίση μεταχείριση με τους άλλους εργαζομένους στους χώρους πρακτικής άσκησης, ώστε να αποκτήσουν επαγγελματική συνείδηση. Στο πλαίσιο της Πρακτικής Άσκησης πρέπει να ενεργούν και συμπεριφέρονται με κόσμιο τρόπο και να υπακούουν στους κανόνες του χώρου πρακτικής άσκησης. Ειδικότερα:

1. Να συμμορφώνεστε προς τους κανόνες του αθλητικού οργανισμού / επιχείρησης, στο οποίο κάνετε την πρακτική σας άσκηση.
2. Να συμπεριφέρεστε και δραστηριοποιείστε στο χώρο πρακτικής άσκησης «ως μέλος του προσωπικού» με τρόπο που να μην το εκθέτετε αρνητικά.
3. Να εφαρμόζετε κατάλληλες μεθόδους συμπεριφοράς/επικοινωνίας με το υπόλοιπο προσωπικό ή/και πελάτες.
4. Να φροντίζετε ώστε οι σχέσεις σας με τον διευθυντή και το προσωπικό του αθλητικού οργανισμού / επιχείρησης να είναι πάντα στο πλαίσιο του αλληλοσεβασμού και της συνεργασίας (όταν και όποτε απαιτείται).
5. Να δέχεστε τις απόψεις του προσωπικού του αθλητικού οργανισμού / επιχείρησης με ανοικτό πνεύμα και ως αφετηρία για προβληματισμό, αναστοχασμό και εμπλουτισμό των πρακτικών προσωπικής εκγύμνασης.
6. Να ενεργείτε με εχεμύθεια και να μην σχολιάζετε όσα βλέπετε να γίνονται στον αθλητικό οργανισμό / επιχείρηση.
7. Να μην απουσιάζετε από το χώρο πρακτικής άσκησης χωρίς σοβαρό λόγο. Σε περίπτωση που ο όρος αυτός δεν τηρείται, η Π.Α. θεωρείται ασυμπλήρωτη (Incomplete). Ο απολεσθείς χρόνος πρέπει να συμπληρωθεί μόνο στις κατάλληλες ώρες. Αυτό θα γίνει, ύστερα από συνεννόηση με τον υπεύθυνο καθηγητή ΠΑ και τον διευθυντή του γυμναστηρίου και αφού συμπληρώσετε το σχετικό **έντυπο ασυμπλήρωτου μαθήματος** (βλ. Έντυπο 7).

8. Το κινητό τηλέφωνο πρέπει να είναι απενεργοποιημένο καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης και χρησιμοποιείται μόνο όπου και όταν αυτό είναι απόλυτα απαραίτητο.
9. Η αποχώρηση από το χώρο πρακτικής άσκησης γίνεται μόνο όταν αυτό είναι απολύτως αναγκαίο, και αφού ενημερωθεί ο διευθυντής του και ο συντονιστή της Πρακτικής Άσκησης.
10. Πρέπει να τηρούνται οι οδηγίες που δίνονται από τους καθηγητές σας και το ίδρυμα στο οποίο ασκείστε.
11. Να επιδιώκετε με προθυμία, και μέσα από την αμφίδρομη επικοινωνία με τα μέλη του προσωπικού, την απόκτηση νέων ιδεών, τεχνικών και συμπεριφορών.
12. Να μετέχετε ενεργά στην αντιμετώπιση και τη λύση προβλημάτων, που πιθανόν να δημιουργούνται στον αθλητικό οργανισμό / επιχείρηση.
13. Να είστε συνεπείς στις υποχρεώσεις σας, ώστε να μη δημιουργηθούν ζητήματα με την περαιτέρω συνεργασία του Τμήματος με τον αθλητικό οργανισμό / επιχείρηση.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

Ο/Η υπεύθυνος/η της Πρακτικής Άσκησης (ΠΑ) οργανώνει ενημερωτικά σεμινάρια πρακτικής άσκησης και μικροδιδασκαλιών, με τα οποία ενημερώνονται οι φοιτητές και οι φοιτήτριες για τον σκοπό της, τα καθήκοντα και τις ευθύνες καθώς και για τα μαθήματα που θα γίνουν κατά τη διάρκειά της. Κατά τη διάρκεια των σεμιναρίων, με τη μορφή μικροδιδασκαλιών, δίνεται η ευκαιρία να εμπλουτιστούν οι εμπειρίες με την ανταλλαγή απόψεων σε θέματα, που σχετίζονται με την ΠΑ. Θα δίνεται ανατροφοδότηση σε θέματα, που σχετίζονται με το σχεδιασμό προγραμμάτων και την αξιολόγησή τους.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (ΜΙΚΡΟΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΑ	ΘΕΜΑΤΑ
		Η σημασία της ΠΑ στην επαγγελματική. Σκοποί και στόχοι της Πρακτικής Άσκησης σταδιοδρομία. Οδηγίες για την Πρακτική Άσκηση.
		Προγραμματισμός μαθημάτων κατά την Πρακτική Άσκηση. Πορτφόλιο.

		Οι κανονισμοί λειτουργίας των χώρων άσκησης και γυμναστηρίων
		Διαχείριση αποκλινουσών μορφών συμπεριφοράς
		Δημιουργία Πρωτοκόλλων Αυτοαξιολόγησης. Κριτήρια και δείκτες αξιολόγησης από τον υπεύθυνο καθηγητή
		Υποβολή έκθεσης στο ίδρυμα

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

Η Πρακτική Άσκηση αξιολογείται και βαθμολογείται α) από τη συμπλήρωση του πορτοφόλιο και β) από την αξιολόγηση του φοιτητή/τριας (αυτοαξιολόγηση). Συγκεκριμένα, για την Πρακτική Άσκηση ακολουθείται η πιο κάτω διαδικασία αξιολόγησης:

- 1) **Το πορτοφόλιο:** Το πορτοφόλιο βαθμολογείται με το 50% της Πρακτικής Άσκησης και περιλαμβάνει δύο είδη εντύπων, τα οποία λαμβάνει υπόψη του ο υπεύθυνος καθηγητής της Πρακτικής Άσκησης. Οι φοιτητές/τριες είναι υποχρεωμένοι να ετοιμάσουν και να παραδώσουν στο τέλος του εξαμήνου το πορτοφόλιο που θα περιέχει τα εξής:

- α. **Αίτηση για Πρακτική Άσκηση και Προγραμματισμό Δραστηριοτήτων (Εντυπο 1):** λαμβάνει το 10% της βαθμολογίας. Η αίτηση για Πρακτική Άσκηση θα συμπληρωθεί και θα παραδοθεί μια φορά στην αρχή της Πρακτικής Άσκησης, υπογραμμένη από τον φοιτητή/τρια και τον υπεύθυνο μέντορα, η οποία θα υποδεικνύει τον αθλητικό οργανισμό / επιχείρηση που θα δραστηριοποιείται ο φοιτητής/τρια κατά τη διάρκειά της. Επιπλέον, στην αρχή της Πρακτικής Άσκησης και πριν αναλάβουν ευθύνες και καθήκοντα στο χώρο εργασίας, οι φοιτητές/τριες καταρτίζουν το πρόγραμμά τους (τι και πως θα εφαρμόσουν και θα αξιολογήσουν) σχετικά με τον τρόπο εργασίας και το αναμενόμενο παραγόμενο αποτέλεσμα (βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι) για το σύνολο των 78 ωρών της ΠΑ. Το πρόγραμμα αυτό παραδίδεται στον επιβλέποντα καθηγητή για ανατροφοδότηση, σχόλια και σκοπούς βελτίωσης. Το σχέδιο αυτό του προγραμματισμού βαθμολογείται με 10%.
- β. **Ημερολόγια εργασίας (log book) (Εντυπο 2):** βαθμολογείται με 30%. Μετά από κάθε τρίωρο Πρακτικής Άσκησης ο/η φοιτητής/τρια θα ετοιμάζει ξεχωριστό φάκελο που θα περιγράφει συνοπτικά τα καθήκοντα, τις υποχρεώσεις, τον όγκο εργασίας και το παραγόμενο έργο. Ο φάκελος αυτός θα ελέγχεται ως προς την πληρότητά

του και θα υπογράφεται από τον μέντορα του κάθε φοιτητή/τριας [Παράδειγμα: σε περίπτωση εκγύμνασης ατόμων σε γυμναστήριο θα περιγραφεί το πρόγραμμα εκγύμνασης με τα στοιχεία του ασκούμενου, το είδος της εκγύμνασης (π.χ. αερόβια άσκηση στον διάδρομο), ο σκοπός της εκγύμνασης (π.χ. μείωση του σωματικού βάρους), η κατάσταση του γυμναζόμενου στο παρόν στάδιο (π.χ. αρχάριος ο οποίος ξεκινάει να ασκείται), ο χρόνος εκγύμνασης (π.χ. μέρα και ώρα), η διάρκεια εκγύμνασης κτλ.]. Στο παράρτημα παρακάτω παρατίθεται ενδεικτικά το περιεχόμενο του portfolio, καταγραφή καθηκόντων, δραστηριότητες που εφαρμόστηκαν, καταγραφή δυσκολιών που παρουσιάστηκαν καθώς και οι εμπειρίες που συλλέχθηκαν από το χώρο εργασίας.

- 2) Αξιολόγηση Πρακτικής Άσκησης από τον φοιτητή/τρια και καθηγητή: λαμβάνει το 50% της βαθμολογίας και γίνεται από τον/την φοιτητή/τρια (έκθεση αναφοράς) και τον επιβλέποντα καθηγητή (βλ. έντυπα Παραρτήματος).

α. **Έκθεση Αναφοράς:** βαθμολογείται με το 20%. Με τη συμπλήρωση της πρακτικής άσκησης οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να παραδώσουν στον επιβλέποντα καθηγητή μια αναστοχαστική έκθεση αναφοράς για το σύνολο των ωρών της ΠΑ. Στην έκθεση θα περιγράφονται τα καθήκοντα, οι υποχρεώσεις, ο όγκος εργασίας, το παραγόμενο έργο, οι δυσκολίες που παρουσιάστηκαν καθώς και οι εμπειρίες που αποκόμισε ο φοιτητής/τρια από το χώρο εργασίας του. Επιπλέον ως παράρτημα της έκθεσης αναφοράς ο φοιτητής/τρια θα συμπληρώνει και το έντυπο αυτοαξιολόγησης, στο οποίο θα αποτιμά την απόδοσή του στο χώρο της εργασίας του με σκοπό την μακροπρόθεσμη και βραχυπρόθεσμη αναστοχαστική περίσκεψη (Reflection) σχετικά με την εργασιακή του/της εμπειρία.

β. **Αξιολόγηση από τον επιβλέποντα καθηγητή:** βαθμολογείται με 30%. Ο καθηγητής στο τέλος της ΠΑ θα αξιολογεί την επίδοση του φοιτητή/τριας στο χώρο εργασίας μετά από συνεννόηση με το υπεύθυνο μέντορα του φοιτητή/τριας. Στόχος της αξιολόγησης είναι να παράσχει συνολική ανατροφοδότηση σχετικά με την συμπεριφορά και την απόδοση στο χώρο εργασίας.

Συνοπτικά, η ΠΑ αξιολογείται με βάση τα εξής:

1. Επιτυχής συμπλήρωση του portfolio	50 μονάδες
α. Αίτηση για Πρακτική Άσκηση και προγραμματισμός	(20 μονάδες)
β. Ημερολόγια εργασίας	(30 μονάδες)

2. Αξιολόγηση ΠΑ από φοιτητή και καθηγητή	50 μονάδες
α. Έκθεση Αναφοράς	(20 μονάδες)
β. Αξιολόγηση από επιβλέποντα καθηγητή	(30 μονάδες)

Η ΠΑ θεωρείται ασυμπλήρωτη αν οι εκθέσεις/αξιολόγηση των καθηγητών αποδεικνύουν ότι ο φοιτητής/τρια δεν ανταποκρίνεται με επάρκεια στις υποχρεώσεις τους. Σε αυτή την περίπτωση το θέμα παραπέμπεται στην Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης για να αποφασίσει αν ο/η φοιτητής/τρια θα επαναλάβει την Π.Α.



ΕΝΤΥΠΑ



FREDERICK UNIVERSITY

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ «ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ»

ΕΝΤΥΠΟ 1: ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ*

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του FU μέσα στα πλαίσια επίτευξης του στόχου του, για σύνδεση με την αγορά εργασίας, περιλαμβάνει στο Πρόγραμμα μαθήματα για την πρακτική άσκηση των φοιτητών/τριών του. Δίνει έτσι την ευκαιρία στους φοιτητές/τριες να απασχοληθούν σε πραγματικούς χώρους εργασίας και να αποκτήσουν σχετικές εμπειρίες χρήσιμες για την επαγγελματική τους κατάρτιση. Το Α΄ Μέρος της Αίτησης συμπληρώνεται από τον/την φοιτητή/τρια και το Β΄ Μέρος από τον υπεύθυνο προπονητή ή τον διευθυντή του γυμναστηρίου, που δέχεται να απασχολήσει τον φοιτητή ή τη φοιτήτρια.

ΜΕΡΟΣ Α΄ (Να συμπληρωθεί από τον φοιτητή)

Όνομα και Επίθετο: Αρ. Εγγραφής:

E-Mail: Τηλ:

Υπογραφή Φοιτητή/τριας: Ημερομηνία:

ΜΕΡΟΣ Β΄ (Να συμπληρωθεί από τον προπονητή ή τη διεύθυνση του γυμναστηρίου που προσφέρεται να απασχολήσει τον/την φοιτητή/τρια)

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία. Για οποιοσδήποτε πληροφορίες παρακαλώ μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο e-mail pre.ag@fit.ac.cy

Υπεύθυνος Χώρου Εργασίας: Διεύθυνση:
.....

E-mail: Τηλ.:



Υπεύθυνος/η εποπτείας/καθοδήγησης του/της φοιτητή/τριας:

.....

Υπογραφή Διευθυντή:..... Ημερομηνία

* Η αίτηση θα πρέπει να συμπληρωθεί και να υπογραφεί τόσο από τον/την φοιτητή/τρια όσο και από τον διευθυντή του γυμναστηρίου ή του χώρου άσκησης και να υποβληθεί στον υπεύθυνο του Προγράμματος της ΠΑ για τελική έγκριση.



FREDERICK UNIVERSITY

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΝΤΥΠΟ 2: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Το Ημερολόγιο Δραστηριοτήτων αποτελεί μέρος του Πορτφόλιο και πρέπει να παραδοθεί στο τέλος της ΠΑ στον υπεύθυνο καθηγητή. Σ' αυτό θα καταγράφονται οι εργασίες και τα καθήκοντα που ανατέθηκαν ή αναλήφθηκαν τη συγκεκριμένη μέρα. Η διδασκαλία επιβεβαιώνεται με την υπογραφή του υπευθύνου για την ΠΑ.

Όνομα φοιτητή/τριας: Αριθμός Εγγραφής:

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ / ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Όνομα Γυμναστηρίου ή Χώρου Άσκησης:

Διεύθυνση:

Όνομα Υπευθύνου του Γυμναστηρίου για την Π.Α :

E –Mail:.....

Τηλέφωνο:

<p>Ημερομηνία επίσκεψης</p> <p>----/-----/-----</p>	<p>Δραστηριότητες ή εργασίες που απασχολήθηκα κατά τη διάρκεια παραμονής μου στο χώρο εργασίας.</p>	
<p>Ωρα</p>	<p>Καθήκοντα / Ευθύνες που αναλήφθηκαν</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>Δραστηριότητες που εφαρμόστηκαν</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>Προβλήματα που εμφανίστηκαν και οι τρόποι που χρησιμοποιήθηκαν για τη λύση τους.</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>Η δική μου αξιολόγηση (Εμπειρίες που αποκόμισα και Δεξιότητες που απέκτησα)</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	
<p>ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ:</p> <p>.....</p>	<p>ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΦΟΙΤΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ:</p> <p>.....</p>	



FREDERICK UNIVERSITY

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΝΤΥΠΟ 3: ΔΗΛΩΣΗ ΧΩΡΟΥ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Αξιότιμη Κυρία / Αξιότιμε Κύριε,

Επιθυμώ να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες των υπευθύνων του εκπαιδευτικού μας ιδρύματος, καθώς επίσης τις δικές μου, για την προθυμία σας να αποδεχθείτε τον/την φοιτητή/τρια που φοιτά στο 4ο έτος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Frederick University στη Λεμεσό.

Ο/Η φοιτητής/τρια θα επισκέπτεται το χώρο κάθε εβδομάδα, ημέρα και ημέρα, και θα παραμένει μαζί σας, για τους σκοπούς διεξαγωγής της Πρακτικής του άσκησης στις ώρες

Ο/Η φοιτητής/τρια θα είναι υπό την επίβλεψή σας και θα ενεργεί με βάση τις γραπτές οδηγίες του Προγράμματος Σπουδών του - αντίγραφο των οποίων σας αποστέλλεται - καθώς επίσης τις δικές σας οδηγίες και συμβουλές.

Ευχαριστώ θερμά για τη συνεργασία και εύχομαι κάθε επιτυχία στο έργο σας.

Με συναδελφική εκτίμηση,

Λεμεσός, .../ ... / 20...

(Υπεύθυνος του Προγράμματος)

(Τηλ : 25 – 730975)



FREDERICK UNIVERSITY

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΝΤΥΠΟ 4: ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Διευθυντή και Προσωπικό,

Αθλητικού οργανισμού / επιχείρησης

Αγαπητή Κυρία / Αγαπητέ Κύριε,

Εκφράζω προς εσάς και στα μέλη του προσωπικού του γυμναστηρίου σας, τις θερμές ευχαριστίες της Διεύθυνσης, του διδακτικού προσωπικού και των φοιτητών/τριών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Frederick University στη Λεμεσό για τη συνεργασία και την πολύτιμη βοήθεια, που έχετε προσφέρει καθ' όλη τη διάρκεια της ακαδημαϊκής χρονιάς 201.. – 201...

Ευελπιστούμε για την πολύτιμη συνεργασία και βοήθεια και στο μέλλον.

Μαζί με τις ευχαριστίες, δεχθείτε και τις θερμές ευχές για ευόδωση των επαγγελματικών σας στόχων. Καλή συνέχεια στο πολύτιμο έργο σας.

Με εκτίμηση

Λεμεσός,/...../20.....

()

Υπεύθυνος Καθηγητής



FREDERICK UNIVERSITY

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΝΤΥΠΟ 5: ΕΝΤΥΠΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΦΟΙΤΗΤΗ

Το «Έντυπο Δεξιοτήτων και Ικανοτήτων» αναφέρεται σε ορισμένες βασικές δεξιότητες και ικανότητες που αναμένεται να αποκτήσετε κατά την Πρακτική Άσκηση.

Στις στήλες «Βαθμός Επιτυχίας» βάλτε σε κύκλο, στη θέση της κλίμακας, τον αριθμό, που κρίνετε ότι αντιστοιχεί σε κάθε δεξιότητα, την επίδοση που νομίζετε ότι επιτύχατε:

1=χαμηλή, 2=μέτρια, 3=καλή, 4=πολύ καλή, 5=άριστη

Το συμπληρωμένο έντυπο θα αποτελέσει Παράρτημα της Έκθεσης Αναφοράς που θα παραδώσετε στον υπεύθυνο καθηγητή της Πρακτικής Άσκησης.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ	ΒΑΘΜΟΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ				
Εφαρμογή του προγραμματισμού.	1	2	3	4	5
Ικανοποίηση των προσωπικών αναγκών του αθλούμενου.	1	2	3	4	5
Ικανότητα επικοινωνίας.	1	2	3	4	5
Ικανότητα αποτελεσματικής παρουσίασης των δραστηριοτήτων και των ασκήσεων.	1	2	3	4	5
Ικανότητα καθοδήγησης του αθλούμενου ατόμου.	1	2	3	4	5
Ικανότητα επισήμανσης διαφορών στη φυσική κατάσταση μεταξύ ατόμων διαφορετικής ηλικίας, φύλου και επιπέδου ικανοτήτων.	1	2	3	4	5
Τήρηση πορτφόλιο.	1	2	3	4	5
Τήρηση ημερολόγιου δραστηριοτήτων.	1	2	3	4	5



Όνομα φοιτητή/φοιτήτριας:

Ημερομηνία:



FREDERICK UNIVERSITY

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**ΕΝΤΥΠΟ 6: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ
ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Όνομα φοιτητή:.....

Αρ. Εγγραφής:

Χώρος Εργασίας:

Υπεύθυνος μέντορας:

Υπεύθυνος καθηγητής:

Ημερομηνία:

1. Καθήκοντα του/της φοιτητή/τριας κατά τη διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης

2. Το παραγόμενο έργο που επιτελέστηκε από τον/τη φοιτητή/τρια κατά τη διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης.

3. Εργασιακή απόδοση του/της φοιτητή/τριας κατά τη διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης (ενθουσιασμός, ενδιαφέρον, υπευθυνότητα, ανεξαρτησία, πρωτοβουλία, συνεργασία κτλ)

4. Σε ποιους τομείς χρίζει βελτίωσης ο/η φοιτητής/τρια;

5. Αξιολόγηση καθηγητή για την Πρακτική Άσκηση

(Η βαθμολογία για κάθε περιοχή είναι: 1= Ανεπαρκής, 2=Μέτριος, 3=Καλός, 4=Πολύ καλός, 5=εξαιρετικός)

Περιοχές	Βαθμός	Σχόλια
Τήρηση ωραρίου (ερχόταν και έφευγε πάντα στην ώρα του)		
Επαγγελματική συμπεριφορά		
Αποτελεσματικός στην εκτέλεση των καθηκόντων		
Ποιότητα εργασίας		
Τεχνικές δεξιότητες σχετικές με το αντικείμενο εργασίας		
Ικανότητα να αποφασίζει και να λύνει προβλήματα		
Ικανότητα να εργάζεται ομαδικά		
Ικανότητα επικοινωνίας (γραπτής και προφορικής)		
Ενθουσιασμός και διάθεση για βελτίωση		
Συνολική Αξιολόγηση του Ασκούμενου		



Προτάσεις (Παρακαλώ καταθέστε τις προτάσεις σας για το πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί η συνεργασία μεταξύ του Τμήματος και της επιχείρησής σας)

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή του επιβλέποντα καθηγητή

Ονοματεπώνυμο

Ημ/νία

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή του φοιτητή/τριας

Ονοματεπώνυμο

Ημ/νία

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή του συντονιστή της ΠΑ

Ονοματεπώνυμο

Ημ/νία



FREDERICK UNIVERSITY

ΕΝΤΥΠΟ 7: ΕΝΤΥΠΟ ΓΙΑ ΑΣΥΜΠΛΗΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

Στοιχεία Φοιτητή/τριας:

Όνομα:

Α.Φ.Τ.:

Τμήμα:

Πρόγραμμα:

Στοιχεία Μαθήματος:

Τίτλος:

Κωδικός:

Διδάσκων/ουσα:

Εξάμηνο:

Εκκρεμότητες που Δημιουργήθηκαν:

Τρόπος Κάλυψης Εκκρεμοτήτων:

Ημερομηνία Κάλυψης Εκκρεμοτήτων: _____

Σημ1. Η τελική βαθμολογία θα παραδοθεί στην Υπηρεσία Σπουδών και Φοιτητικής Μέριμνας το αργότερο πέντε εργάσιμες ημέρες μετά την ημερομηνία κάλυψης εκκρεμοτήτων.

Σημ2. Σε περίπτωση που δεν κατατεθεί βαθμός στην προκαθορισμένη ημερομηνία, τότε ο/η φοιτητής/τρια μηδενίζεται.

Υπογραφή Διδάσκοντος

Υπογραφή Υπευθύνου Προγράμματος

Έλαβα γνώση των πιο πάνω και συμφωνώ.

Υπογραφή Φοιτητή/τριας

Ημερομηνία: